

و درین مسئله زن ایرانی را بهیچوجه سزاوار سرزنش و ملامت نباید دانست بلکه تقصیر در گردن مردان و بخصوص در جوانان تربیت شده و پرورش یافته اروپاست که در حقیقت غالب عملیات آنهازشت و شرم آور است و اسباب سرافکندگی زنان ایران را فراهم آورده است. این جوانان تجدد پرست اول باید برفع مفاسد و معایب شخصی خود پرداخته سپس وظیفه مهم و پر مسؤولیت تربیت نسوان را بااجماع عهده دار شوند.

س. مصطفی طباطبائی طهرانی معلم السنه شرقی در بسبی

## ۲- اهمیت حفظ الصحه برای زنان

مقاله ذیلرا خانم صدیقه دولت آبادی مدیر مجله زبان زنان که مدتیست برای معالجه وارد برلین شده اند مرقوم داشته اند- خدمات خانم فاضله بمعارف ایران و بخصوص بترقی زنان ایران بر همه روشن است. مخصوصاً مسافرت ایشان بتهنائی از ایران تا برلین دلیل محکمی است که زنان ایرانی از حیث هوش و ذکاوت و استعداد و قابلیت اخذ تمدن بهیچوجه از زنان فرنگی عقب نمیانند. نطقیکه خانم دولت آبادی در روز افتتاح چاپخانه ایران‌شهر بیان کردند از حیث فصاحت و بلاغت مورد تحسین و بلکه تعجب حاضرین گردید. ما امیدواریم که خانم فاضله در خدمت بترقی زنان ایرانی خسته نشوند و اولیای امور و خواهران ایرانی ما نیز قدرشناسی کافی ازین فاضله محترم بعمل بیاورند.

ایران‌شهر

بموجب حدیث معروف، علم بدن یعنی طبابت بعلوم دینی تقدم دارد، حفظ الصحه را که يك رشته از علم طب است میتوان بر طبابت هم مقدم شمرد. زیرا که علم طب برای خلاصی دادن از رنج بیماریست و بسی از امراض هست که اغلب اوقات مداوا پذیر نیست و مهلك هم نمیشد بلکه همیشه شخص را دوچار رنج و زحمت میدارد. اما حفظ الصحه حافظ سلامت و جلوگیری امراض و رنج‌جوریها میباشد پس علمیکه انسانرا از ابتلا بمرض محفوظ داشته از طیب و دوا بی نیاز میکند بر علم طب هم مقدم است. درینصورت دانستن حفظ الصحه و عمل کردن به آن يك جزو اعظم و الزم



زندگی هر بشر و خاصه خانمهاست . چونکه خانمها بایستی برای خود و اطفال خود فکر کنند و صحت و سعادت يك خانواده بسته بدانستن و رعایت کردن شرایط حفظ الصحه است . بدبختانه در مملکت ما این مهم بکلی در گوشه نسیان مانده است . میتوان از روی دقت ، بسیاری از خسارتهای بزرگ ملك و ملت را بهمین نکته مربوط کرد چنانکه زیاد نشدن نفوس مملکت ، از دست دادن و جوه فوق التصور در راه حکیم و دوا ، تولید امراض مسری و جز آنها .

اگر تصور کنیم که علم طبابت بحدی تکمیل بشود که مرده را زنده کند چه بهتر است علمی را تحصیل کرد و بکار انداخت که اصلاً نگذارد آدم مریض بشود و صحت طبیعی خدا داده را از دست بدهد . پس لازمت عموم خانمها و دختر خانمها یکدوره حفظ الصحه کامل را بدرستی بدانند . شاید بعضی ها همان حفظ الصحه ابتدائی را کافی دانسته اهمیت زیاد باین مطلب بزرگ ندهند .

من عرض میکنم که خودم تا يك اندازه در زندگی ام رعایت حفظ الصحه را نموده و اکنون که در گوشه بیمارستان دور از وطن و هر چه طرف تعلق من است در بستر بیماری امرار حیات میکنم و دقایق نکات حفظ الصحه را که از اعمال اعضاء مریضخانه می بینم بخوبی میفهمم هر چه از ابتدای طفولیت برای صحت من کرده اند غلط و همان سبب گرفتاری بدردها و رنجوری من شده است . اکنون بخاطر گرفته ام این اوقات که در زیر رژیم طبابت هستم خواهران و برادران وطنی خودم را از اطلاعات خودم راجع بحفظ الصحه مطلع سازم . اینک از زندگی يك آدم شروع میکنم و امیدوارم بعد راجع باطفال نیز بنویسم :

## ﴿ خوراك ﴾

دفعات غذا را باید متعدد قرار داد و مقدار آنرا کم کرد. صبح ساعت هشت مقدار کمی نان و یکدانه تخم مرغ و چائی کافیست. ساعت ده يك گیلای شیر و کمی میوه شیرین. ظهر غذای گوشت و ماست و پنیر و سبزی و هر چه که میل دارند اما کمتر از آن مقدار که طبیعت مایل است. چهار ساعت بعد از ظهر، چائی و قدری نان و کره. ساعت هشت بعد از ظهر شام را از قبیل سبزی آلات، حبوبات و میوه پخته بهتر است برگذار کنند. گوشت و برنج چربی زیاد و غذاهای سنگین و دیر هضم را خوبست موكول به ناهار بکنند. روی هر غذا میوه های نرم شیرین بلکه پخته تناول کنند برای هضم و فعالیت معده خیلی مفید میباشد چونکه مزاج را هر روز باید در حال لنت و نرمی نگاهداشت و خود انقباض مزاج سبب بسیاری از امراض مانند سوء هضم و سردرد و بیحالی و غیره میشود. مشروبات مسکر برای هر مزاجی ضرر دارد مگر مانند دوا به اجازه طبیب صرف شود. در بین غذای گرم آب یا شربت خیلی سرد نوشیدن خوب نیست و مخصوصاً برای دندان و معده بیضرر نمیشد. قهوه یا چائی بعد از غذا خوب است. استعمال دود برای هر کس ضرر میرساند پاک کردن دهان و دندانها بعد از هر غذا بادوانهای مخصوص و یا فقط با آب نمکدار نه با صابون که تیزاب دارد بسیار خوب و مفید است.

## ﴿ خواب ﴾

برای اطفال و آدم جوان در هر شبانه روز تا ده ساعت خواب بد نیست ولی عادتاً هشت ساعت کافیست. زیادتر از آن سبب تبلی

نشده کمترش هم ضعف و سستی می آورد. اطاق خواب بهتر است در بلندی باشد که هوای زیاد داشته و از هر دو طرف دارای پنجره باشد و مخصوصاً از رطوبت محفوظ باشد که خیلی مضراست. روزها تمام باید پنجره های خوابگاه را باز گذارد و حتی در شبهای زمستان نیز لازمست يك پنجره باز باشد. بتدریج میتوان در اطاق سرد خوابیدن را عادت کرد و این عادت شخص را تندرست نگاه داشته مخصوصاً از سرما خوردن حفظ میکند. اطاق خواب حتماً از یکطرف باید آفتاب گیر داشته باشد.

رختخواب باید دارای يك ملاف مخصوص غیر از آسترلحاف و توشك باشد و هر دو روز آن ملاف را مقابل آفتاب بگذارند یا در هوای آزاد پهن کنند و هر هفته آنرا عرض کرده بشویند. روی تخت خوابیدن برای صحت مزاج خیلی مدخلیت و فایده دارد مخصوصاً در ایران که بیشتر اطاقها مرطوب است و مسکن حشرات مضر میباشد. در تابستان حتماً باید در پشه بند بخوابند چونکه اغلب پشه ها و مگسها سبب تولید مرض نو به و سالک میشوند.

### گردش

ورزش برای صحت بدن و موزون نگاهداشتن اعضاء بسیار مفید است، علت اینکه اغلب مردم ایران به طپش قلب مبتلا هستند ورزش نکردن میباشد. شخصیکه مدام ساکن میماند طبیعی است یکوقت مجبور بزیر حرکت کردن میشود قلب ضربان زیاد پیدا کرد. از جزئی راه و کار خسته گی عارض میشود. حالا که برای خانمهای ایرانی اسباب ورزش از قبیل ژیمناستیک، تهنیس، پارو زدن، رقص کردن و غیره فراهم نیست میتوانند در خانه ها هر روز

صبح چند دقیقه و کم کم قدری بیشتر تا یکساعت بترتیب ذیل ورزش بکنند :

۱— دستها را بالا برده بحدیکه زیر بغل نمایان بشود و بسرعت پائین بیاورند ، ده بار .

۲— دستها را بسینه چسبانده در حالیکه مشتها بسته باشد و باز کنند تا حدیکه بغل باز میشود . ده بار .

۳— دستها را با مشت بسته بسر دوش برسانند چنانکه مرفق بسته شود و بسرعت باز کنند . ده بار .

۴— دستها را بطرف پشت برده رو بچاو بکشند تا حدیکه ممکن باشد . ده بار .

۵— دستها را پهلوی چسبانده و خم شوند بحدیکه رکوع میکنند بلند شوند . ده بار .

۶— صد قدم مثل مشق نظامی ، يك ، دو ، قدم بزنند .

۷— سر دو پا به نشینند و بلند بشوند بطوریکه زانوها بزمین نرسد . ۱۰ بار .

۸— صاف بخوابند روی زمین چنانکه پشت بزمین باشد دستها را پهلویها بچسباند و بدون اینکه بر دستها تکیه کنند بلند شوند به نشینند و در همان حال باز دراز بکشند . ده بار .

۹— سر دو پا بپایستند در حالیکه پاشنه پا را بلند نگاهداشته اند حرکت کنند بطوریکه پا شنه بزمین برسد و بلند شود . ۳۰ بار .

هر کس قوت داشته باشد و خسته نشود از ابتدا میتواند دفعات ورزش را از همینقرار بکند و بعد کم کم بر عدد دفعات بیفزاید و اگر زود خسته میشود ممکن است از کمتر شروع نماید تا بتدریج هر يك ورزش را بسی چهل بار برساند . پس از یکماه مداومت

خواهد دید که چقدر سبک، چابک، زنده دل و با قوت خواهد بود و راه رفتن برای او زحمت نخواهد رسانید.  
بقیه دارد.

## قسمت ادبی

### خرابه‌های مداین

و قصیده معروف خاقانی

در شماره ده از سال نخستین ایران‌شهر قصیده معروف خاقانی را درج و ادبای متفکر و حساس ایران را بیک مسابقه ادبی دعوت و خواهش کرده بودیم که هر کس ذوق ادبی و حس همدردی با خاقانی داشته باشد آن قصیده را تسدیس کرده برای ایران‌شهر بفرستد. درینخصوص یکی از محصلین دارالمعلمین طهران آقای مجتبی خان در یک مقاله انتقادی که فرستاده اند چنین نوشته بود:

“در خصوص دعوت بمسابقه، بتصور بنده امر محالیرا طلبیده باشید زیرا بتصدیق و اتفاق ناقدین متبحر کسیکه امروز بخواهند مثل شعرای قدیم ایران شعر بگویند علاوه بر طبع سرشاری بهماندرجه، باید ده برابر فضایل داشته باشد و این توقع با نظر بانکه چهار مصراع مقدم بر ابیات قصیده باید مربوط و دارای مقام ادبی همان اشعار خاقانی باشد امروز بيمورد است چه شأن شعرای حالیه ایران بدبختانه اجل از آنست که طالب فضل و صاحب طبع بلند و پایبند ملکه اخلاق و عارف بحقوق وطن باشند و بدتر از همه وطنی نمیشناسند جز سود مادی و حسی ندارند جز شهوت حیوانی.